

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.09. - 25.09.2026 unter der Seminarnummer 824426 das Seminar „Kompaktausbildung zum/zur Stressmanagement-Trainer/in“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-124174-90 vom 27.10.2023, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Kompaktausbildung zum/zur Stressmanagement-Trainer/in
Ort: Köln, Ebertplatz 9
Dozenten: Florian Heinzmann
Co-Trainerin: Nicole Roewers
Termin: Mo 21. – Fr 25.09.2026, 9:00 – 17:00 Uhr

Montag

09.00 – 10.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer, Einführung in das Seminar
10.15 – 11.30 Uhr Stressreaktionen als Warnsignale, der erste Fehler im Stress
11.30 – 12.30 Uhr Praxis: Schulung der Körperwahrnehmung, achtsames Yoga
14.00 – 15.00 Uhr Achtsamkeit im Alltag, der zweite Fehler im Stress
15.00 – 16.00 Uhr Praxis der Atementspannung, 10 plus 1-Methode
16.15 – 17.00 Uhr Regeneratives Stressmanagement: Achtsames Yoga

Dienstag

09.00 – 10.00 Uhr Kognitives Stressmanagement: Unterscheidung von stressverstärkenden und gesundheitsfördernde Gedankenmustern, der dritte Fehler im Stress
10.15 – 11.30 Uhr Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken
11.30 – 12.30 Uhr Erkennen der Bedürfnisse des Kunden / Mitarbeiters
14.00 – 15.00 Uhr Erkennen der eigenen Stressverstärker-Muster
15.00 – 15.30 Uhr Regeneratives Stressmanagement: Achtsames Yoga
15.45 – 17.00 Uhr Erstellung eines Umsetzungsplans, Feedbackrunde

Mittwoch

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.00 – 11.00 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 1. Fehler, Sympathikus/Parasympathikus: Auswirkungen von Stress auf das Nervensystem
11.15 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: Yoga: Palme, König, Blitz
14.00 – 14.45 Uhr Bodyscan in 2er Gruppen
14.45 – 15.30 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 2. Fehler
15.30 – 16.00 Uhr HRV-Messung
16.15 – 17.00 Uhr Forschung: Achtsamkeit in der Forschung

Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 10.15 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 3. Fehler
10.15 – 10.45 Uhr HRV-Messung
11.00 – 12.00 Uhr Gruppenarbeit: Yoga auf dem Stuhl
12.00 – 12.30 Uhr Command Mode / Bodyscan
13.45 – 15.00 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 3. Fehler
15.15 – 16.00 Uhr Vortrag: Stress und Stressbewältigung
16.00 – 17.00 Uhr Business-Yogastunde in 2 Gruppen

Freitag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 11.15 Uhr Vortrag: Trainer-Tools
11.30 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: 2-3 Stunden Workshop, 1-Tages-Training
13.45 – 14.30 Uhr Akquise, Krankenkasse, Yogakurs, Fragen etc.
14.30 – max. 17.00 Uhr Feedbackrunde, Zertifikate

Seminarziele: Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom 90-Minuten-Vortrag bis zum 5-Tages-Seminar.

Weitere Seminarziele: Frühzeitiges Erkennen eigener Stresssymptome, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung des Atemorgane, Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit.

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, (angehende) Dozenten, Trainer, Lehrer

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.